

Leçon

Aller de l'avant

Durant cette leçon, les enfants exercent de manière ludique la glisse dans l'eau et la propulsion avec les jambes. C'est ici que l'on introduit le battement alterné des jambes.

Conditions cadres

- Durée: 30 minutes
- Degrés scolaires: 3^e et 4^e années Harmos
- Tranche d'âge: 6-9 ans
- Taille du groupe: 7-9 enfants; deux moniteurs dès 10 enfants
- Environnement du cours: bassin non nageur
- Sécurité: adapter la profondeur de l'eau au niveau des enfants, avoir tous les enfants à l'œil (ils ne sont pas encore tous très sûrs dans l'eau)

Objectifs d'apprentissage

- Glisser et se propulser (jambes)

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	5'	<p>Slalom de balles</p> <p>Former deux équipes qui se placent en colonne. Le premier de la colonne a un ballon. Au signal, il le transmet au camarade de derrière en pivotant le torse vers la droite. Le suivant fait de même vers la gauche, etc. (changer de côté à chaque fois).</p> <p>Quand le dernier reçoit le ballon, il nage le plus vite possible (évent. seulement avec des mouvements de jambes) vers la tête de la colonne et il recommence l'enchaînement. Le jeu se termine lorsque tous les enfants ont retrouvé leur place de départ. Quelle équipe est la plus rapide à ce jeu?</p>		2 ballons
Partie principale	20'	<p>Se repousser/Glisser</p> <p>Ventre: Bras tendus vers l'avant enserrant la tête, sous l'eau. Se repousser vigoureusement avec un pied depuis le mur et glisser le plus loin possible dans l'eau. Répéter le plus de fois possible.</p> <p>Dos: Bras tendus derrière la tête, un pied contre le mur. Tête et bras à la surface de l'eau, plier les genoux. Dès que les oreilles sont dans l'eau, se repousser vigoureusement avec le pied, le regard dirigé vers le plafond, et glisser le plus loin possible.</p>		
		<p>Battements alternés</p> <p>Sur le ventre: Visage dans l'eau, jambes et pieds tendus. Mouvements de jambes de haut en bas conduits par les hanches.</p> <p>Sur le dos: Regard dirigé vers le ciel, position horizontale, mouvements de jambes de haut en bas conduits par les hanches.</p>		
		<p>Pêche aux anneaux</p> <p>Lancer quatre anneaux dans l'eau. Chaque enfant plonge et les récupère si possible en une seule fois.</p>		Anneaux
Retour au calme	5'	<p>Culbute dans l'eau</p> <p>Grand tapis sur le rebord, un moniteur dans l'eau. A genoux sur le tapis, l'enfant pose la tête sur la main du moniteur puis effectue une roulade avant dans l'eau. Qui arrive tout seul?</p>		Tapis